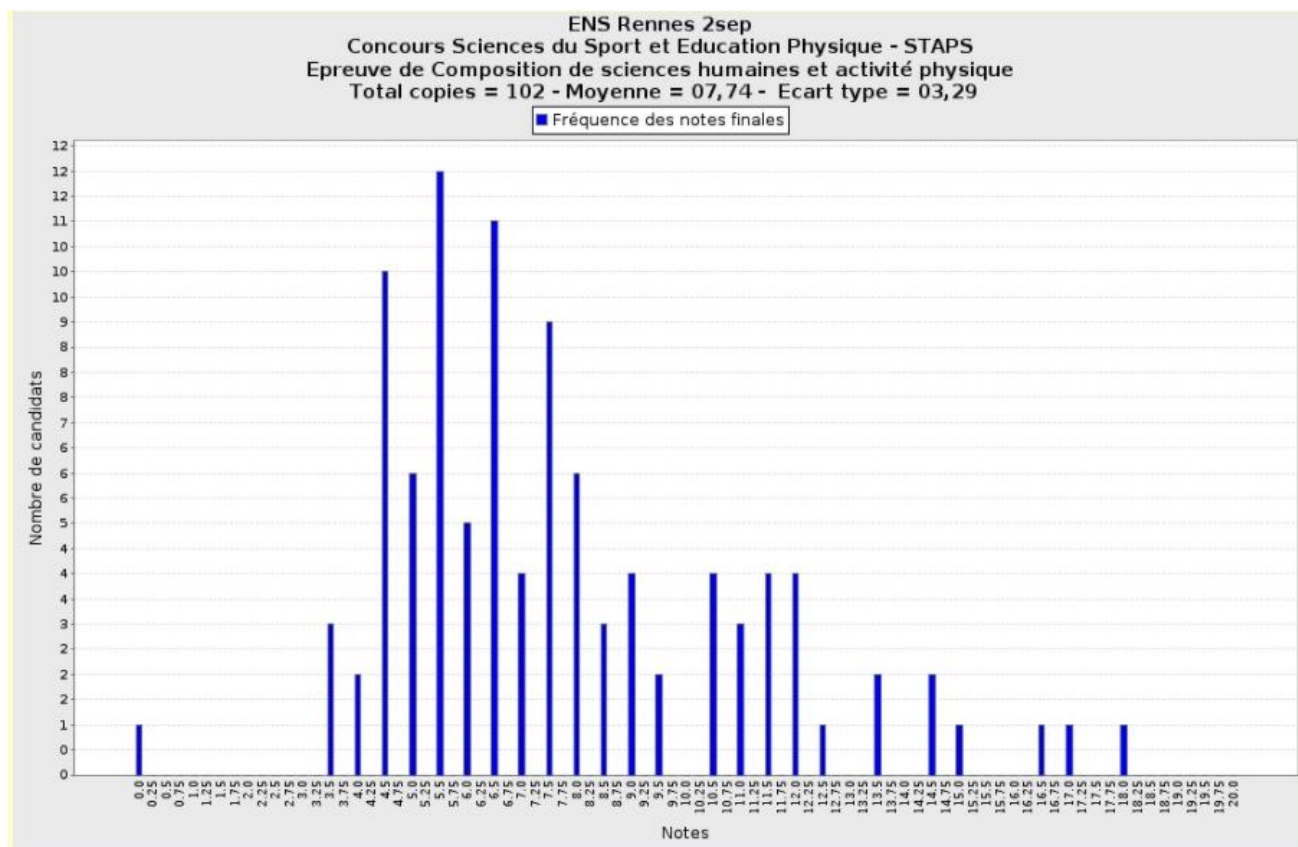


Épreuve de SHSAPS SH

Rapport de jury

I - Statistiques



Rappel du sujet :

En quoi les processus émotionnels et cognitifs contribuent-ils à l'adaptation du pratiquant aux situations sportives ?

II - Analyse du sujet et proposition de traitement

Le sujet articule trois mots clés du programme – processus émotionnels, processus cognitifs et adaptation aux situations sportives – qu'il s'agissait de mettre en tension tout au long du devoir. Le texte ci-dessous est un exemple de traitement du sujet permettant d'illustrer les différents conseils pour progresser présentés dans la partie IV de ce rapport.

Introduction. Le terme de processus caractérise une suite d'opérations et d'actions permettant d'atteindre un but (Dictionnaire Larousse). En sport, le but est de produire une performance. Le terme de performance renvoie au résultat obtenu par un pratiquant lors de l'accomplissement d'une tâche donnée. Elle est située sur un continuum évaluatif en fonction de son degré d'efficacité, c'est-à-dire d'adaptation à la situation (Famose, 1990).

La définition du concept d'émotion varie en fonction de la position théorique adoptée, mais un consensus émerge autour de plusieurs caractéristiques de ce phénomène. L'émotion est un processus adaptatif (Scherer, 1992). C'est un état affectif relativement bref, généré par un événement (ou une situation), qui s'accompagne de réactions physiologiques (e.g., accélération du rythme cardiaque), comportementales (e.g., tendances à l'action, expressions faciales), et psychologiques (e.g., perception cognitive des réactions physiologiques) (Damasio, 1999 ; Fredrickson, 2001 ; Kirouac, 1993 ; Russell, 1980).

Le terme de cognition désigne les processus mentaux qui se rapportent à la connaissance et notamment la mémoire, l'attention, le raisonnement, la résolution de problème, et la prise de décisions (Miller, 2003). Ces processus sont regroupés au sein du concept de fonctions exécutives et reposent essentiellement sur l'activité du cortex préfrontal (Wagner et al., 2004). L'objet des processus cognitifs est de traiter de l'information afin de favoriser l'adaptation de l'individu à la situation.

Problématique.

Nous tenterons de montrer au cours de ce devoir que les processus émotionnels et cognitifs sont des moyens pour atteindre la finalité en sport qui est de produire un comportement adapté à la situation, c'est-à-dire une performance. Il s'agira d'examiner en quoi ces processus contribuent à optimiser la production de performances sportives. En d'autres termes, nous discuterons dans ce devoir des différents mécanismes psychologiques qui amènent à l'émergence et aux variations des émotions et des cognitions, et à leurs effets sur la performance sportive.

Relation processus émotionnels - adaptation.

A un premier niveau de réflexion il était intéressant pour les candidats d'expliquer en quoi les différentes émotions (e.g., colère, joie, peur, anxiété, fierté, tristesse) favorisent ou non la réalisation d'une bonne performance. L'effet des émotions sur la performance varie en fonction de leur valence (agréables vs. désagréables) et de leur niveau d'activation (faible vs. intense). En EPS par exemple, les émotions à valence positive (e.g., joie, fierté) sont associées à des comportements plus adaptatifs (e.g., engagement, motivation, persévérance) que les émotions à valence négatives (e.g., colère, peur) (voir Tessier, Mascret, 2016). Toutefois, dans le contexte sportif de la haute performance, la relation entre émotion et performance semble un peu plus complexe. Des travaux réalisés sur des gymnastes, des décathloniens et des tireurs ont montré que l'effet de l'anxiété sur la performance dépendait d'un niveau optimal d'anxiété propre au sportif, et que ce niveau variait chez un même athlète selon la situation sportive (Hanin, 1983). Par exemple, on peut aisément comprendre que chez un biathlète le niveau d'anxiété toléré, et ses effets sur la performance, ne sont pas les mêmes lorsqu'il skie et lorsqu'il tire.

Dans la perspective de mieux comprendre la relation émotion – performance, il est nécessaire – **et c'est une attente du sujet** – de développer une réflexion plus étayée portant sur l'analyse des processus émotionnels. Dans la littérature en psychologie du sport, il existe de nombreux modèles formalisant les processus émotionnels. Il ne s'agit pas, dans le cadre de cette épreuve de vouloir prétendre à l'exhaustivité, mais d'en choisir un afin de montrer quels sont les mécanismes explicatifs de la réponse émotionnelle chez les sportifs. L'un des modèles émotionnels les plus populaire en psychologie du sport est la théorie relationnelle, cognitive, et motivationnelle des émotions de Lazarus (1991). Elle met bien en évidence le fait que la relation entre le stimulus et la réponse émotionnelle de l'individu n'est pas directe, mais qu'elle est médiatisée par les perceptions/évaluations de ce dernier. Dans cette approche, Lazarus différencie un mécanisme d'évaluation primaire et un mécanisme d'évaluation secondaire. L'évaluation primaire conduit le sportif à estimer dans quelle mesure le stimulus ou la situation est important pour lui, ses buts et ses valeurs. Par exemple, l'évaluation primaire va générer moins d'anxiété ou de peur chez un joueur de football pour tirer un pénalty à l'entraînement qu'en match, surtout si ce pénalty arrive à la fin de la rencontre et vise à départager les deux équipes. Quant à l'évaluation secondaire, elle conduit le sportif à évaluer son degré de responsabilité dans la situation (performance) et sa capacité à y faire face. Pour reprendre l'exemple précédent, si le joueur a raté son précédent pénalty face au même gardien de but, il est fort possible de cette évaluation secondaire accentue encore le degré d'anxiété ou de peur ressenti. En conséquence, il est probable que cette forte anxiété ou peur perturbe la performance.

En conclusion, nous venons de voir dans cette partie que les processus émotionnels tels que décrits dans la théorie de Lazarus (1991) permettent de comprendre qu'une même situation peut générer des réactions émotionnelles différentes en fonction des évaluations que fait le sportif de cette situation, et qu'en retour cette réponse émotionnelle va avoir un impact sur la performance sportive, c'est à dire l'adaptation du pratiquant à la situation sportive. En outre, en positionnant le concept d'évaluation cognitive au cœur du modèle, cette approche met en évidence le fait que les processus émotionnels et cognitifs agissent en interaction et non pas de manière indépendante.

Relation processus cognitifs - adaptation.

Dans le champ de la psychologie du sport, il existe plusieurs modèles susceptibles d'expliquer les relations entre les processus cognitifs et la performance sportive. L'un des plus populaires est la théorie du schéma de Schmidt (1975) qui formalise les mécanismes qui contribuent au contrôle moteur. Selon cette approche, le contrôle du mouvement repose sur trois phases : (1) la sélection d'un programme moteur généralisé, (2) la spécification de paramètres (amplitude, force, direction, vitesse) de ce programme afin d'adapter le mouvement aux exigences de la tâche, et (3) la correction des erreurs d'exécution grâce au traitement des informations sensorielles réafférentes. Cette approche centrée sur le concept de programme moteur généralisé, permet de comprendre comment le pratiquant peut adapter avec efficacité le même schéma – par exemple le lancer à bras cassé – à des situations sportives différents – le service au volley, le lancer le javelot, et le tir au handball.

A l'instar des conclusions établies dans le paragraphe précédent, la recherche montre que les processus cognitifs ne s'opèrent pas indépendamment des processus émotionnels. En effet, à travers le concept de marqueur somatique, Damasio (1994) a mis en évidence la prégnance des émotions dans le processus de prise de décision. Le marqueur somatique est la mémorisation de la réaction affective ressentie dans une situation passée. Lorsque la situation présente est perçue comme étant analogue à cette situation passée, alors la prise de décision concernant la conduite à tenir dans cette situation présente risque d'être influencée par ce marqueur somatique issu de la situation passée. Par exemple, si par le passé, un joueur de tennis a mis plusieurs fois la balle dans de le filet en essayant de faire un contre-amorti à l'adversaire, il est probable que, se trouvant à nouveau dans cette situation, le contre-amorti ne lui paraisse pas être le coup le plus pertinent et que son choix tactique se portera alors sur une autre option, comme jouer le long de la ligne.

En définitive, nous avons mis en évidence que les processus cognitifs et émotionnels agissaient en interaction pour favoriser la performance sportive. La connaissance de ces modèles théoriques pour les entraîneurs et les enseignants d'EPS se révèlent être des points appuis précieux à dessein de concevoir des dispositifs d'intervention visant à aider les athlètes ou les élèves à optimiser leur adaptation aux situations sportives.

Ainsi, en guise de **conclusion** sur l'analyse des processus émotionnels et cognitifs, nous pouvons évoquer plusieurs leviers d'intervention de nature à optimiser la performance sportive. Afin de réduire la charge émotionnelle des élèves dans une situation d'évaluation, l'enseignant d'EPS pourrait essayer d'en relativiser l'enjeu afin de réduire l'importance de l'évaluation primaire, tout en insistant sur le fait qu'ils ont bien travaillés pendant le cycle et qu'ils possèdent les compétences pour faire face à cette situation (évaluation secondaire). De même, un entraîneur de football qui souhaiterait aider ses joueurs débutants à faire de meilleures passes pourrait répéter, autant que de besoins, les contenus susceptibles de les aider à paramétrer en force, en vitesse et en amplitude les programmes moteurs généralisés impliqués dans cette habileté. Par exemple, faites de passes claquées, de l'intérieur du pied, en ayant la cheville verrouillée. La métaphore dans le discours des entraîneurs joue un rôle essentiel pour aider les sportifs à activer des processus psychologiques – émotionnels et cognitifs – déterminants dans la performance sportive.

III - Bandeau de correction

Le bandeau de correction a été élaboré autour de la dimension méthodologique parce qu'elle est structurante de la manière avec laquelle les candidats comprennent le sujet, appréhendent sa problématisation, son traitement argumentaire, et organisent leurs illustrations concrètes. Le bandeau est organisé en 4 niveaux :

- **Devoir anecdotique** (de 0 à 4) :
Le propos n'est pas structuré ou bien hors-sujet.
- **Devoir descriptif** (de 5 à 9) :
Définition très partielle des processus cognitifs et émotionnels, argumentation descriptive (qui ne développe pas les mécanismes qui favorisent ou non l'adaptation) ou qui glisse sur des concepts

connexes (motivation, leadership, estime de soi, etc.) sans être mise en relation explicite avec les termes du sujet.

- **Devoir explicatif** (de 10 à 14) :

Définitions claires des processus cognitifs et émotionnels, argumentation fondée sur des modèles théoriques, mais peu référencée, souvent ciblée sur un seul concept (e.g., stress ou approche cognitive de l'apprentissage)

- **Devoir systémique** (de 15 à 20) :

Composition qui met en relation les deux processus, qui développe une argumentation étayée et référencée, et qui articule plusieurs concepts (e.g., émotions primaires, stress, anxiété, apprentissage moteur, contrôle moteur, attention, mémorisation)

IV - Conseils pour progresser

Le bandeau étant structuré autour de la dimension méthodologique, les conseils qui suivent visent à proposer quelques outils d'analyse et de traitement des sujets permettant aux candidats de stabiliser une démarche de réponse aux sujets se situant dans les niveaux 3 et 4 de ce bandeau.

Démarche d'analyse :

- Bien lire le sujet afin de repérer et d'entourer les blocs de mots clés
- Si l'un de ces blocs de mots renvoie à une thématique que vous avez particulièrement travaillé en préparant le concours, alors méfiez-vous du risque de polariser votre devoir sur cette thématique. Cela pourrait vous conduire à glisser vers un traitement partiel, voire un hors-sujet
- Définir et caractériser chacun des blocs que vous avez entourés. Il s'agit ici de faire ressortir 2 ou 3 idées fortes sous-jacentes à chacun de ces thèmes.
Par exemple, le bloc « processus émotionnels » renvoie aux :
 - . mécanismes qui expliquent les effets du stimulus sur la réponse émotionnelle
 - . et aux mécanismes qui expliquent les effets de la réponse émotionnelle sur le comportement du pratiquant
- Essayer de mettre en tension les idées identifiées afin de faire émerger les enjeux, les problématiques du sujet.

Démarche de traitement du sujet

- Choisir la structure de devoir qui répond le mieux au sujet. Le sujet de cette année commençait par la locution « en quoi », il est indispensable que chacune des parties apporte des réponses à « en quoi »
- Que vous choisissiez un plan en deux ou en trois parties, il est nécessaire que ces parties soient cohérentes entre elles et équilibrées (volume, nombre d'arguments et d'illustrations)
- Dans chacune des parties du devoir, il est indispensable de croiser les termes du sujet. Dans ce devoir, il aurait été hors-sujet de faire une partie sur « l'adaptation du pratiquant aux situations sportives », une autre sur « les processus émotionnels » et une dernière sur « les processus cognitifs ». La pertinence d'un devoir réside dans la capacité du candidat à discuter des relations existantes entre les termes du sujet.
- L'argumentation est une démonstration qui consiste à apporter la preuve de ce qu'on avance en s'appuyant sur des connaissances scientifiques référencées. Argumenter ce n'est pas affirmer, c'est expliquer pourquoi. La référence scientifique entre parenthèses – auteur et date – ne fait pas l'argumentation mais est pour autant indispensable au correcteur pour situer le niveau de maîtrise théorique du candidat.
- L'illustration est une composante indispensable du développement qui permet d'évoquer les incidences pratiques des arguments développés. Elle permet de montrer au correcteur que l'on s'est approprié le concept théorique et que l'on en voit les applications concrètes.

- En conclusion, synthétiser les idées fortes développées dans l'argumentation et ouvrir des perspectives, par exemple pour l'intervention.

Soigner la forme :

- Il est évident qu'une copie bien écrite (au niveau calligraphique), bien structurée (avec des paragraphes distincts marqués par des alinéas) et propre (sans ratures) suscite à meilleur *a priori* chez le correcteur qu'une copie difficile à lire, peu aérée et jalonnée de ratures.
 - S'évertuer à faire des phrase courtes. Il est plus facile de suivre un raisonnement développé par des phrases courtes que par des phrases longues riches en conjonctions (que, qui, or, car, mais).
 - Être vigilant aux fautes d'orthographe et de grammaire qui peuvent pénaliser l'intelligibilité du propos.
-